

Leichtathletik – Diskus: Kellner

Mithilfe dieser Aufwärm-Übung in Form eines Fangis werden erste koordinative Fertigkeiten mit dem Diskus erworben.

Diese Fangisform sollte in einem abgestecktem Feld auf der Wiese durchgeführt werden. Alle Kinder haben einen Diskus (0,5 oder 0.75kg) auf der Hand wie ein Servierbrett. Wer den Diskus verliert, wird automatisch zum Fänger.

Material: Disken

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO